

JAARPLAN PEELRUNNERS 2018

VP1 **VP2** = VOORBEREIDINGSPERIODE

WP = WEDSTRIJDPERIODE

OP = OVERGANGSPERIODE

De duurlopen doe je met elke 15 minuten een versnelling van 1 of 2 minuten of elke 10 minuten een versnelling van 1 minut

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN	RUST	LOCATIE					W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE			Programma C (Wedstrijdgericht)	Programma B (Gezondheid-fitheid)	Programma A (Starters)		SH/NR	SH/NR
W 46	13-nov	ma	WP	RUST							
	14-nov	di			BAAN	Duurloop met lamp door park	Duurloop met lamp door park	3 x 10 min, HP = 2 min wandelen		10	4
	15-nov	wo		RUST							
	16-nov	do			BAAN	Duurloop met lamp door park	Duurloop met lamp door park	10 x 300m, HP = 100 m		10	4
	17-nov	vr		RUST							
	18-nov	za	Zevenheuvelen 7 km		SCHADIJK	Zevenheuvelen 7 km	Zevenheuvelen 7 km				
	19-nov	zo	Zevenheuvelen 15 km		ZELF	Zevenheuvelen 15 km	Zevenheuvelen 15 km	5 min - 25 min - 5 min. HP = 2 min			
W 47	20-nov	ma	WP	RUST							
	21-nov	di			BAAN	(800-1000-1200-2000m) omvang 5000, Z3 P=2 min	Minutenloop 2 x (1 min- 2 min- 3 min - 4 min- 5 min) Z4, HP = 1/2 inspanning. Géén SP	2 x 10 min, HP = 5 min wandelen		11	4
	22-nov	wo		RUST							
	23-nov	do			BAAN	Minutenloop 2 x (1 min- 2 min- 3 min - 4 min- 5 min) Z4, HP = 1/2 inspanning. Géén SP	Minutenloop 2 x (1 min- 2 min- 3 min - 4 min- 5 min) Z4, HP = 1/2 inspanning. Géén SP	200 - 400 - 800 - 1000. HP = 200 m		12	4
	24-nov	vr		RUST							
	25-nov	za			SCHADIJK	Minutenloop lang	Minutenloop lang				
	26-nov	zo				Krachtraining	Krachtraining	Duuroop 30 min			
W 48	27-nov	ma	WP	RUST							
	28-nov	di	Zoladztest		BAAN	Zoladztest of 5 x 6min	Zoladztest of 5 x 6min	20 min - 10 min. HP = 3 min wandelen		12	4
	29-nov	wo		RUST							
	30-nov	do	Zoladztest		BAAN	Zoladztest of 5 x 6min	Zoladztest of 5 x 6min	(4 x 400 m) + (3 x 600 m). Hp na 400 = 100 m wandelen, HP na 600 = 200 m wandelen		12	4
	1-dec	vr		RUST							
	2-dec	za			SCHADIJK	Duurloop 60 min	Duurloop 60 min				
	3-dec	zo			BAAN	Krachtraining	Krachtraining	Duuroop 30 min			
w 49	4-dec	ma	VP1	RUST							
	5-dec	di			BAAN	3x(200-400-600-800) omvang 6000 Z4 HP=1min SP= 4 min	2 x 15 minuten dobbelsteenlopen. Looptijd de helft vd gegooide ogen	20 min - 15 min. HP = 3 min wandelen		1	1
	6-dec	wo		RUST							
	7-dec	do			BAAN	2x(2 x 800m ,1e 400m Z3 en 2e 400m Z4) omvrag 3200, HP=2 min SP=4 min	(800 - 700 - 600 - 500 -400), omvang 3000, Z4, HP = 300 mtr	200-300-400-500-400-300-200. HP na 200 en 300 = 100 m, na 400 en 500 = 200 m wandelen.		1	1
	8-dec	vr		RUST							
	9-dec	za			SCHADIJK	Vierkant	Vierkant				
	10-dec	zo				Krachtraining	Krachtraining	Duurloop 35 min			
w 50	11-dec	ma	VP1	RUST		Aantal trainingen naar 3					
	12-dec	di			BAAN	(2000-1200-1000 m) omvang 4200, Z3 P=4 min. Telkens fast finish laatste 200m	Piramideloop (200-400-600-1200-600-400-200), omvang 3600, Z5, HP = 100-200-300-400-300-200	25 min - 10 min. HP = 3 min wandelen		2	1

JAARPLAN PEELRUNNERS 2018

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN	RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE			Programma C (Wedstrijdgericht)	Programma B (Gezondheid-fitheid)	Programma A (Starters)	SH/NR	SH/NR
	13-dec	wo		RUST						
	14-dec	do			BAAN	(6 x 1000m) Z3+ P=2 min laatste 1000m versnellen	Looptreintje 300 meter, 2 x 15 min. Lopers verdelen over 100 m punten. Nr 1 start. Bij 200 m stapt nr 2 in etc. Na 300 m stapt nr 1 uit en loopt diagonaal om weer in te stappen	(2 x 800) + (2 x 600) + (2x 400). HP na 800 en 600 m = 300 m wandelen, na 400 m = 200 m wandelen.	2	1
	15-dec	vr		RUST						
	16-dec	za			SCHADIJK	Vaartspel	Vaartspel			
	17-dec	zo			BAAN	Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 40 min		
w 51	18-dec	ma	VP1	RUST						
	19-dec	di			BAAN	(7 x 600m) omvang 4200, Z4, P=2 min of Duurloop 30 min	Wisseltempo's 5 x 600 mtr. (200-Z3; 100-Z4; 200-Z3; 100-Z4). Omvang 3000, HP = 200 mtr		3	1
	20-dec	wo		RUST						
	21-dec	do			BAAN	(7 x 600m) omvang 4200, Z4, P=2 min of Duurloop 30 min	Vierkant training op het gras, 2 x 15 min. HP = oversteken op het gras. SP = 5 min		3	1
	22-dec	vr		RUST						
	23-dec	za			SCHADIJK	Duurloop 40 min				
	24-dec	zo			BAAN	Krachttraining	Krachttraining			
W 52	25-dec	ma	VP1	RUST						
	26-dec	di	Kasteelloop	ZELF		Kasteelloop of Duurloop 35 min	Kasteelloop		4	1
	27-dec	wo		RUST						
	28-dec	do			BAAN	2x(800-600-400-200m) omvang 4000, Z4, HP=2 min, SP=4 min of Duurloop 35 min	(10 x 100) + (8 x 200), omvang 2600, Z5 HP = 100 mtr		4	1
	29-dec	vr		RUST						
	30-dec	za	Oliebollencross		SCHADIJK	Oliebollencross	Oliebollencross			
	31-dec	zo	Sylvesterlauf		ZELF	Sylvesterlauf of Duurloop 50 min	Sylvesterlauf			
W1	1-jan	ma	VP1	RUST						
	2-jan	di			BAAN	(800-1000-2000-1000-800m) omvang 5600, Z3+.laatste 800m Z4+. P=2 min of Duurloop 40 min	(600-800-1200-800-600m) omvang 4000, Z3+.laatste 600m Z4+. P=2 min	8 x 2 min (Z3). HP = 1 min	1	1
	3-jan	wo		RUST						
	4-jan	do			BAAN	(800-1000-2000-1000-800m) omvang 5600, Z3+.laatste 800m Z4+. P=2 min of Duurloop 40 min	(15 x 100) + (8 x 200), omvang 3100, Z5 HP = 100 mtr	2 x 12 min (Z2). HP= 3 min	1	1
	5-jan	vr		RUST						
	6-jan	za			SCHADIJK	Duurloop 60 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 60 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 30 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	7-jan	zo	Nieuwjaarsloop Boekend		ZELF	Nieuwjaarsloop Boekend	Nieuwjaarsloop Boekend			

JAARPLAN PEELRUNNERS 2018

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN	RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE			Programma C (Wedstrijdgericht)	Programma B (Gezondheid-fitheid)	Programma A (Starters)	SH/NR	SH/NR
W2	8-jan	ma	VP1	RUST			Aantal trainingen naar 3			
	9-jan	di			BAAN	Coopertest of Duurloop 50 min	Coopertest of Duurloop 45 min	2-3-4-3-2-3-4 min (Z3), HP=1 min	2	1
	10-jan	wo		RUST						
	11-jan	do			BAAN	Coopertest of Duurloop 50 min	Coopertest of Duurloop 45 min	Dobbelsteenspel 25 min (Z2)	2	1
	12-jan	vr		RUST						
	13-jan	za			SCHADIJK	Duurloop 70 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 50 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 35 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	14-jan	zo			BAAN	Krachtraining	Krachtraining	Duurloop 35 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W3	15-jan	ma	VP1	RUST						
	16-jan	di			BAAN	(6x1000m) omvang 6000, Z3+. HP=4 min dribbel, laatste 1000m versnellen of Duurloop 60 min	(6 x 800 m) omvang 4800, Z3+, HP = 3 min of Wisseltempoloop 20 min Z2 + 10 min Z4 + 10 min Z3	5 x 4 min (Z3), HP = 1 min	3	1
	17-jan	wo		RUST						
	18-jan	do			BAAN	(6x1000m) omvang 6000, Z3+. P=4 min laatste 1000m versnellen of Duurloop 60 min	(6 x 800 m) omvang 4800, Z3+, HP = 3 min of Wisseltempoloop 20 min Z2 + 10 min Z4 + 10 min Z3	Diagonaalloop 30 min (Z2)	3	1
	19-jan	vr		RUST						
	20-jan	za			SCHADIJK	Duurloop 80 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 55 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 40 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	21-jan	zo			BAAN	Krachtraining	Krachtraining	Duurloop 40 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W 4	22-jan	ma	VP1	RUST						
	23-jan	di			BAAN	3 of 4 x 2000m, tempo Z3+ tot Z4 of Wisseltempoloop 20 min Z2 + 30 min Z3 + 20 min Z2	3x (400-600-800) Z4, omvang 5400, HP 200m, SP 400m of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 25 min Z3 + 10 min Z2	6-5-4-3-2 min. 4 t/m 6 min (Z3) en 3 t/m 4 (Z4). HP = 2min	4	1
	24-jan	wo		RUST						
	25-jan	do			BAAN	3 of 4 x 2000m, tempo Z3+ tot Z4 of Wisseltempoloop 20 min Z2 + 30 min Z3 + 20 min Z2	3x (400-600-800) Z4, omvang 5400, HP 200m, SP 400m of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 25 min Z3 + 10 min Z2	3 x 8 min. (Z2, Z3, Z3). HP = 2min	4	1
	26-jan	vr		RUST	ZELF	Duurloopherstel 45 min Z1				
	27-jan	za			SCHADIJK	Duurloop 85 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 50 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 45 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	28-jan	zo	Vlakwatercross			50 km Vlakwatercross 8,1 km (Z4 - Z4+). Goed in- en uitlopen	Duurloop 50 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 45 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W 5	29-jan	ma	VP2	RUST						

JAARPLAN PEELRUNNERS 2018

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN	RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE			Programma C (Wedstrijdgericht)	Programma B (Gezondheid-fitheid)	Programma A (Starters)	SH/NR	SH/NR
	30-jan	di			BAAN	2 x (1000 - 800 - 600 - 400) Z4, HP = 2 min SP = 5 min. 3 km in- en uitlopen. of Wisseltempoloop 20 min Z1 + 20 min Z2 + 30 min Z3	5 x 800,Z3+, HP 200m of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 20 min Z4 + 10 min Z2	4 x 6 min (Z3). HP = 2 min	1	2
	31-jan	wo		RUST						
	1-feb	do			BAAN	2 x (1000 - 800 - 600 - 400) Z4, HP = 2 min SP = 5 min. 3 km in- en uitlopen. of Wisseltempoloop 20 min Z1 + 20 min Z2 + 30 min Z3	5 x 800,Z3+, HP 200m of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 20 min Z4 + 10 min Z2	25 min (Z2 met 5 x 30 sec iets versnellen)	1	2
	2-feb	vr		RUST						
	3-feb	za			SCHADIJK	Duurloop 90-100 min Z1 (elke 15 min 3 min versnellen)	Duurloop 60 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 50 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	4-feb	zo			BAAN	Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 50 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W 6	5-feb	ma	VP2	RUST						
	6-feb	di			BAAN	4 x 1500, tempo 1500 Z3-Z3+, 1500 Z4-Z4+, 1500 Z3-Z3+, 1500 Z4-Z4+. 2 km in- en uitlopen Duurloop 45 min (Z1-Z2). Diverse versnellingen van 1 min	2 x 15 min 100m Z5, 100m hersteldribbel, SP 10 min of Wisseltempoloop 10 min Z2 + 20 min Z4 + 15 min Z3	2-3-4-5-6-7 min (Z4) hp=1 min (na 2 en 3 min.) hp=2 min (na 4, 5, 6 min.)	2	2
	7-feb	wo		RUST						
	8-feb	do			BAAN	4 x 1500, tempo 1500 Z3-Z3+, 1500 Z4-Z4+, 1500 Z3-Z3+, 1500 Z4-Z4+. 2 km in- en uitlopen Duurloop 45 min (Z1-Z2). Diverse versnellingen van 1 min	2 x 15 min 100m Z5, 100m hersteldribbel, SP 10 min of Wisseltempoloop 10 min Z2 + 20 min Z4 + 15 min Z3	Vierkantloop op 't grasveld. 30 min (Z2)	2	2
	9-feb	vr		RUST						
	10-feb	za			SCHADIJK	Duurloop 80 min (Z1-Z2). Aansluitend 5-7 versnellingen 100 - 200 mtr	Duurloop 55 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 35 min (met 5 x 10 min versnelling)		
	11-feb	zo			BAAN	Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 35 min (met 5 x 10 min versnelling)		
W 7	12-feb	ma	VP2	RUST						
	13-feb	di			BAAN	10 x 800 m tempo Z3+. HP = 2 min. 4 km inlopen en 4 km uitlopen. of Duurloop 90 min (Z2), tussendoor 3 km wat sneller	5 x 1000, omvang 5000, waarvan 800 Z3 en 200 Z4, HP = 300m of Duurloop 65 min	4-6-8-6-4 min. (Z3 = 4, 6, 8 en Z4 = 6 en 4). HP = 2 min.	3	2
	14-feb	wo		RUST						
	15-feb	do			BAAN	10 x 800 m tempo Z3+. HP = 2 min. 4 km inlopen en 4 km uitlopen. of Duurloop 90 min (Z2), tussendoor 3 km wat sneller	5 x 1000, omvang 5000, waarvan 800 Z3 en 200 Z4, HP = 300m of Duurloop 65 min	Springprocessie ofwel 't lopen schiet niet op. 35 min. (Z2)	3	2
	16-feb	vr		RUST						

JAARPLAN PEELRUNNERS 2018

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN	RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE			Programma C (Wedstrijdgericht)	Programma B (Gezondheid-fitheid)	Programma A (Starters)	SH/NR	SH/NR
	17-feb	za			SCHADIJK	Duurloop 120 min (elke 15 min 30-60 sec versnellen en de laatste km sneller)	Wisseltempoloop 40 , Z3	Duurloop 55 min.		
	18-feb	zo			BAAN	Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 55 min.		
W 8	19-feb	ma	VP2	RUST						
	20-feb	di			BAAN	2 x (400 - 600 - 800 - 1200), omvang 6000m, Z4, 1200 = Z3. 3 km in- en uitlopen of Duurloop 70 min Z2-Z3, met 6 versnellingen	(1000 - 800 - 600 - 400 - 200), omvang 3000, Z4, HP = 200 mtr of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 20 min Z4 + 10 min Z2	3 x 10 min. (Z3, Z4, Z3). HP = 3 min	4	2
	21-feb	wo		RUST						
	22-feb	do			BAAN	2 x (400 - 600 - 800 - 1200), omvang 6000m, Z4, 1200 = Z3. 3 km in- en uitlopen of Duurloop 70 min Z2-Z3, met 6 versnellingen	(1000 - 800 - 600 - 400 - 200), omvang 3000, Z4, HP = 200 mtr of Wisseltempoloop 15 min Z2 + 20 min Z4 + 10 min Z2	3 x 10 min. (Z2, Z3, Z2). HP = 3 min	4	2
	23-feb	vr		RUST						
	24-feb	za			SCHADIJK	Duurloop 110 min (Z1-Z2), elke 10 min 2 min versnellen	Duurloop 55 min (elke 10 min 1 min versnelling)	Duurloop 60 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
	25-feb	zo			BAAN	Krachttraining	Krachttraining	Duurloop 60 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W 9	26-feb	ma	VP2	RUST						
	27-feb	di				10 x 500 m, Z4, HP = 1 min. 2 km in- en uitlopen. of Duurloop 60 min (Z1-Z2), elke 20 min 1 minuut versnellen	2 x (1000, Z3, 400 - 400 - 400 Z4), omvang 4400, HP = 200m, SP = 400m of Wisseltempoloop 20 min Z3 + 20 min Z4 + 10 Z2	8 x 4 min. (Z4). HP = 2 min		
	28-feb	wo		RUST						
	1-mrt	do			BAAN	10 x 500 m, Z4, HP = 1 min. 2 km in- en uitlopen. of Duurloop 60 min (Z1-Z2), elke 20 min 1 minuut versnellen	2 x (1000, Z3, 400 - 400 - 400 Z4), omvang 4400, HP = 200m, SP = 400m of Wisseltempoloop 20 min Z3 + 20 min Z4 + 10 Z2	Estafetteloop, 30 min Z2	5	3
	2-mrt	vr		RUST						
	3-mrt	za			SCHADIJK	Geen training	Geen training	Geen training		
	4-mrt	zo	Berden voorjaarsloop		ZELF	40 km Berden voorjaarsloop 15 km	Berden voorjaarsloop 7,5 km	Duurloop 45 min (elke 10 min 1 min versnelling)		
W 10	5-mrt	ma	WP	RUST						
	6-mrt	di			BAAN	2 x (8 x 400), omvang 6400, Z4-Z4+, HP = 1 min, SP 5 min. 4 km in- en uitlopen. of Duurloop 100 min (Z2-Z3), na 30 min en na 60 min 2 km versnellen	5 x (200 - 300 - 400), omvang 4500, Z4+, HP = 100, SP = 200m of Wisseltempoloop 15 min Z3 + 25 min Z4 + 10 min Z3	Vaartspel 45 min	6	3
	7-mrt	wo		RUST						

JAARPLAN PEELRUNNERS 2018

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN	RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE			Programma C (Wedstrijdgericht)	Programma B (Gezondheid-fitheid)	Programma A (Starters)	SH/NR	SH/NR
	8-mrt	do			BAAN	2 x (8 x 400), omvang 6400, Z4-Z4+, HP = 1 min, SP 5 min. 4 km in- en uitlopen. of Duurloop 100 min (Z2-Z3), na 30 min en na 60 min 2 km versnellen	5 x (200 - 300 - 400), omvang 4500, Z4+, HP = 100, SP = 200m of Wisseltempoloop 15 min Z3 + 25 min Z4 + 10 min Z3	8-6-4-2 min. (Z3). HP = 2 min	6	3
	9-mrt	vr		RUST						
	10-mrt	za			SCHADIJK	Duurloop 120 - 130 min Z1, elke 15 min 100-200 mtr versnellen	Duurloop 50 min			
	11-mrt	zo			BAAN	Krachtraining	Krachtraining			
W 11	12-mrt	ma	WP	RUST	Z					
	13-mrt	di			BAAN	2 x (800 - 1000 - 1200), omvang 6000, tempo Z3+ - Z4. HP = 1 min, SP = 4 min. 3 km in- en uitlopen. of Duurloop 85 min (Z2-Z3), laatste 3 km versnellen	3 x 1500, omvang 4500, Z3+, HP = 400 of Wisseltempoloop 10 min Z2 + 10 min Z3 + 35 min Z4	5 x 6 min (Z4). HP = 2 min	7	3
	14-mrt	wo		RUST						
	15-mrt	do			BAAN	2 x (800 - 1000 - 1200), omvang 6000, tempo Z3+ - Z4. HP = 1 min, SP = 4 min. 3 km in- en uitlopen. of Duurloop 85 min (Z2-Z3), laatste 3 km versnellen	3 x 1500, omvang 4500, Z3+, HP = 400 of Wisseltempoloop 10 min Z2 + 10 min Z3 + 35 min Z4	30 min (Z2, met 6 x 30 sec iets versnellen)	7	3
	16-mrt	vr		RUST						
	17-mrt	za			SCHADIJK	Duurloop 90 -100 min (Z1-Z2)	Duurloop 30-40 min	Duurloop 30-40 min		
	18-mrt	zo			BAAN	Krachtraining	Krachtraining	Duurloop 30-40 min		
W 12	19-mrt	ma	WP	RUST						
	20-mrt	di			BAAN	4 x 1000 m, tempo Z3+ - Z4, HP = 4 min. 2 km in- en uitlopen of Duurloop 45 min (Z2)	(2 x 1600), omvang 3200, 400-Z3+, 400-Z4+; 400-Z3+, 400-Z4+. HP = 4 min of Duurloop 30-40 min Z2	8-6-4-2 min (8 en 6 in Z3; 4 en 2 in Z4). HP = 2 min	8	3
	21-mrt	wo		RUST						
	22-mrt	do			BAAN	4 x 1000 m, tempo Z3, HP = 4 min. 2 km in- en uitlopen of Duurloop 45 min (Z2)	(2 x 1600), omvang 3200, Tempo Z3+. HP = 4 min of Duurloop 30-40 min Z2	Herstelloloop 20 min (Z1 met 4 x versnelling 1 min)	8	3
	23-mrt	vr		RUST						
	24-mrt	za			SCHADIJK	Geen training	Geen training	Geen training		
	25-mrt	zo	Venloop (heel veel succes!)	RUST		Venloop	Venloop	Venloop		
W 13	26-mrt	ma	OP	RUST						
	27-mrt	di			BAAN	Duurloop herstel 30 min (Z1)	Duurloop herstel 30 min (Z1)	Overgang programma A naar B	5	4
	28-mrt	wo		RUST						
	29-mrt	do			BAAN	Duurloop herstel 45 min (Z1)	Duurloop herstel 45 min (Z1)		5	4
	30-mrt	vr		RUST						
	31-mrt	za			SCHADIJK	Lichte bostraining	Lichte bostraining			
	1-apr	zo			BAAN	Krachtraining	Krachtraining			
W 14	2-apr	ma	WP1	RUST						

JAARPLAN PEELRUNNERS 2018

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN	RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE			Programma C (Wedstrijdgericht)	Programma B (Gezondheid-fitheid)	Programma A (Starters)	SH/NR	SH/NR
	3-apr	di			BAAN	2x(100-300-500-800) omvang 3400 z4+ HP=2-3 min SP=8 min	5 x 800m omvang 4000 Hp 300m Z 3/4		6	4
	4-apr	wo		RUST						
	5-apr	do			BAAN	2x(4x500-1000) omvang 6000, Z4 HP=1min SP=4min	(3 x 400m) + (3 x 500m) + (3x 600m) omvang 5100, HP 200m SP 400m		6	4
	6-apr	vr		RUST						
	7-apr	za			SCHADIJK	Vaartspel	Vaartspel			
	8-apr	zo			BAAN	Krachttraining	Krachttraining			
	9-apr	ma	WP1	RUST						
W 15	10-apr	di			BAAN	(6 x 1000m) Z3+. P=4 min. Laatste 1000m Z4+	(3 x 600m) + (3 x 800m) + (3x 400m) omvang 5400m, HP=200m SP=400m		7	4
	11-apr	wo		RUST						
	12-apr	do			BAAN	(200-400-600-800-600-400-200m) omvang 3200, Z4+, P=2 min	(200-400-600-800-600-400-200m) omvang 3200, Z4, P=2 min		7	4
	13-apr	vr		RUST						
	14-apr	za			SCHADIJK	Duurloop 60 min	Duurloop 60 min			
	15-apr	zo			BAAN	Krachttraining	Krachttraining			
	16-apr	ma	WP1	RUST						
	17-apr	di			BAAN	(1000-800-600-800-1000m) omvang 4200 HP 200m Z3. Laatste 1000 Z4+	(100-200-300-400-600-400-300-200- 100m) omvang 2600, Z5. P=2 min		8	4
W 16	18-apr			RUST						
	19-apr	do			BAAN	Loopspel: Op elk 100 m. punt staan 1 (of meerdere) lopers. Ieder loopt 300 m. Dan diagonaal oversteken en weer instappen, zodra het groepje voorbiikomt. 2x15min	4x (200-300-400) omvang 3600 Z4+, HP=100m SP=400		8	4
	20-apr	vr		RUST						
	21-apr	za			SCHADIJK	Pyramideloop	Pyramideloop			
	22-apr	zo			BAAN	Krachttraining	Krachttraining			
	23-apr	ma	TUSSENPERIODE 1	RUST						
	24-apr	di			BAAN	(3 x 600m) Z4. HP=2 min, (2x800m) omvang 3400, Z4. HP=4 min	3x (200-300-400) HP 100-150-200m Z3		9	1
	25-apr	wo		RUST						
W 17	26-apr				BAAN	Duurloop 30 -45 min met 4-5 tempoversnellingen van 1 minuut	Duurloop 30 -45 min met 4-5 tempoversnellingen van 1 minuut		9	1
	27-apr	vr		RUST						
	28-apr	za	Rundje um ut Hundje		SCHADIJK	Geen trainen	Geen trainen			
	29-apr	zo				Geen trainen	Geen trainen			
	30-apr	ma	TUSSENPERIODE 1	RUST						
	1-mei	di			BAAN	Duurloop herstel 30 min (Z1)	Duurloop herstel 30 min (Z1)		10	1
	2-mei	wo		RUST						

JAARPLAN PEELRUNNERS 2018

2017	DATUM		TESTEN/WEDSTRIJDEN	RUST	LOCATIE				W-UP	LOOPSCH
WEEK			PERIODE			Programma C (Wedstrijdgericht)	Programma B (Gezondheid-fitheid)	Programma A (Starters)	SH/NR	SH/NR
	3-mei	do			BAAN	2x(2000-1000m) omvang 6000, Z3 HP=2 min, SP=4 min	2x(5x400m) omvang 4000, hp 200m SP400m Z3		10	1
W 18	4-mei			RUST						
	5-mei	za			SCHADIJK	Minutenloop	Minutenloop			
	6-mei	zo		RUST		Krachttraining	Krachttraining			